

**書評 『新版 行動科学からみた健康と病気』 メ  
ヂカルフレンド社 宗像恒次/著**

著者	窪田 辰政, 初見 奈緒子, 山田 幸雄
雑誌名	大学体育研究
号	37
ページ	75-76
発行年	2015-03
その他のタイトル	Book Review 『Health and Illness from the Perspective of Behavioral Sciences, New Edition』 Tsunetsugu Munakata, Medical Friend Co.Ltd.
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00124263">http://hdl.handle.net/2241/00124263</a>

『新版 行動科学からみた健康と病気』

メヂカルフレンド社

宗像恒次 / 著

窪田辰政<sup>1,2)</sup>, 初見奈緒子<sup>1)</sup>, 山田幸雄<sup>2)</sup>

Health and Illness from the Perspective of Behavioral  
Sciences, New Edition  
Tsunetsugu Munakata  
Medical Friend Co.Ltd.

Tatsumasa KUBOTA<sup>1,2)</sup>, Naoko HATSUMI<sup>1)</sup>, Yukio YAMADA<sup>2)</sup>

本書は、日本社会の健康と病気を理解し、日本における保健医療活動をより効果的で充実したものとする上で必要な保健と医療の行動をまとめたテキストとなっている。著者は本書を執筆するにあたり、医療現場の実情を鑑み、病原と呼ばれる細菌やウイルスばかりのみ追い求め、人々の行動特性・生活習慣・人間関係といった心理社会的ケアがなおざりにされている状況に警鐘を鳴らす立場から筆を取っている。

中でも特筆すべきは、日本社会の特性、すなわち健康や病気をめぐる日本人の行動・問題などを丁寧に分析した内容となっている点である。身近な存在であるストレスの項目を例に取り上げると、その積極的かつ効果的な対処を考えるためには該当する社会の文化的特徴を踏まえた考察が必要だとして、日本文化の場合上下関係による「甘え」と「おまかせ」、横の関係による仲間との「相互扶助」とに区別した考察

を展開している。甘えなど依存と捉えられがちな行動は、実は相手の親愛の情を引き出そうとする積極的な行動であり、また日本人は言葉によってではなくその自己犠牲的とも言える行動によって親愛の情や仲間への連帯意識を示し、それが理解されないと不満をもつようになるなど、鋭い視点からの日本人考察が多々みられ、大変わかりやすく同時に共感を覚える内容である。また、しばしば先行研究や著者自身の体験を踏まえた欧米と日本のケースを比較した内容も述べられており、比較文化論的な側面からも興味深く読むことができるだろう。

もう1点特筆すべきこととして、実践者に不可欠な認知行動療法としてのセルフガイダンス法や、ヘルスカウンセリング法を紹介している点を挙げたい。禁煙にしるダイエットにしる、行動習慣を変える必要に迫られた時、その行動に着手する度に挫折を繰り返し、自分のやる気

1) 静岡産業大学

2) 筑波大学

をいかに持続させるかという問題に直面したことがある人はきっと多いはずだ。医療従事者から見ても本人の真剣さや意欲のなさが問題にされやすいとして、考え方や行動の誤りに気づき、行動を実際に変えるのは医療従事者ではなく本人であるからだという著者の考えは尤もである。また、行動は医療従事者に促されたからといって簡単に変えられるものではなく、本人に自信と決意、周囲の手助けが無ければ難しいため、何より本人による行動への動機づけが必要だというのだ。その具体的な方法として、著者は保健行動変容を達成する3つのポイントを紹介している。1つはモチベーションのアップである。本人が最も生きがいを感じている動機と保健行動の動機を連動させ、報酬や罰を自らに課す等して本人のやる気と決意を高める。2つ目は行動負担軽減の支援である。以前自分が取っていた行動の代わりとなる行動に切り替える代替法、環境の改善、気分転換等を通して保健行動の負担を軽くする。そして3つ目が自己効力感を高める支援である。あらゆる失敗を学習のチャンスととらえ、失敗すること自体を問題視する必要はないという積極的学習法、自己観察日記をつけて保健行動の効果感、負担感をモニターし、何が問題でうまくいかないのかを自らが考える自己観察日誌法、自分に合った目標をもって1歩1歩自信を高めるスモールステップ法など具体的な対策を多く紹介している。セルフガイダンス法一連の方法も、ダイエットを例にして紹介されている。所々に患者に試してもらうチェックリストの見本や教材例が載せられており、どれも難しい内容ではない

ため理解しやすい。

これらに一貫しているのは、医療従事者に促され行動を起こすのではなく、自分自身の動機づけと決意によって行動に踏み切れるよう援助していくことが大切であるという姿勢である。なにもこれは保健行動に限ったことではなく、仕事・家事・趣味・学業などあらゆる方面の行動に通じることではないだろうか。

ヘルスカウンセリングのポイントと技法の項目では、観察・傾聴・確認・共感という4つのポイントを提示している。ここで紹介されているのはまさに技法で、うなずきや相づち等相手が安心して話せる効果的な促し方、相手の話の内容を共感的な姿勢で要約し相手に返す、といった具体的な手法が習得ステップという形でまとめられている。言葉で形容し難い心理的側面にまで踏み込んで、技法や目的が言葉ではっきり簡潔にまとめられているため、カウンセリングを学ぶ人達にとっては参考になる内容であろう。

保健医療従事者の行動科学教育は、体験学習を中心とした教育方法を用いると大変効果的であるという著者の考え方が存分に反映されており、各章の終わりに課題を設け、体験学習を含め学習者の自らの気づきと態度、行動づくりの手がかりを提供できるよう試みた内容となっている。終章では、医療従事者のストレスとセルフケアに関しても触れられており、単なる知識の獲得のみならず、将来医療に従事する人材の育成や研修などにも役立てることができらう。